Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

M-am aruncat de pe magazie şi mi-am luxat piciorul. Doctorul mi-a recomandat să stau la pat pentru a nu-l forța şi din motive de a-mi reveni cât mai repede. Fratele meu mi-a făcut o cârjă ca să mă deplasez la masă atunci când el nu era acasă. Părinții mei îmi arătau afecțiune şi grijă. Colegii mei de joacă au venit să mă vadă şi, deşi aveam de jucat un meci cu clasa rivală, ei au amânat confruntarea până aveam să mă fac bine. Diriginta a delegat pe doi colegi de-ai mei ca să-mi arate ce lecții am de învățat şi de făcut şi chiar ea însăşi a venit şi m-a vizitat. Biserica a observat absența mea şi m-am trezit cu vizitatori care să-mi ureze însănătoşire grabnică. Vecinii mei au aflau de starea mea şi cum m-au văzut prin curte cu cârja mi-au spus în glumă să o arunc cât mai repede. Am avut timp să-mi fac temele şi să-mi învăț aşa cum n-am făcut-o niciodată. Îmi spuneam că dacă mă fac bine îi voi ajuta pe ai mei părinți la treabă şi nu voi mai fi atât de grăbit la joacă.

Într-un fel, acele zile de handicap m-au ajutat să prețuiesc mai mult pe părinți, pe colegi şi prieteni, pe vecini şi am reuşit să iau note mari la tezele pe care le-am dat după ce m-am făcut bine. Am descoperit, în slăbiciunea mea, o putere pe care n-am bănuit-o dacă nu aş fi avut un timp de reflecție şi de dorință de a mă reface pentru a folosi aşa cum trebuie acele capacități care mi-au fost afectate.

Să începem cu... speranța

Ne uităm la noi şi nu putem să nu ne comparăm cu alții. Alții aleargă spre zeci de destinații zilnice, îşi folosesc brațele cu destoinicie, rezolvă rapid treburile şi au o autonomie de mişcare potrivit cu abilitățile şi deprinderile pe care le-au dezvoltat. În sănătatea lor deplină ei îşi duc rostul lor cu toate argumentele puterii lor fizice.

Şi acum ne privim pe noi, vis-a-vis de ei. Picioarele noastre sunt căruciorul, care ne cunoaşte de o bună bucată de timp. Distanțele cu care ne putem deplasa sunt atât de mici, iar neputința noastră ne ține departe de cele mai simple rezolvări. Ceea ce, cândva, era o deprindere banală de a ne spăla pe dinți, sau de a ne scula din pat, acum aceste imperative ale vieții ne iau o groază de timp. Suntem dezamăgiți şi ne trăim neputința prin comparație. Ceea ce e mai trist este faptul că factorul de referință pe care ni-l menținem constant în fața noastră: sănătatea altora, ne determină să credem că suntem inutili şi nu avem sens în această lume.

Şi vine Biblia, adevărul care nu minte şi care ne spune ceva incredibil: "pentru că ai preț în ochii Mei dau popoare pentru tine..." Asta spune Dumnezeu şi El ne mai spune că valoarea noastră nu stă în sănătatea deplină a mâinilor şi picioarelor noastre, ci da, în sănătatea mâinilor şi picioarelor sufletului nostru care sunt trimise să ducă dragostea Lui şi să o afirme prin noi indiferent de slăbiciunea noastră fizică.

Mai avem un punct de vedere din partea lui Dumnezeu: El L-a trimis pe Fiul să să ne asigure că va fi plăcerea Lui să ne dea tot ceea ce am pierdut la naştere sau pe traseul nostru pământesc, acea verticală a vieții şi acea putere fizică frântă în împrejurările acestei lumi pline de păcat. Prin cele câteva experimente pe care Isus le-a făcut atunci când a fost printre noi a fost preocupat pentru reabilitarea integrității fizice ca o dovadă că mântuirea Lui este deplină, iar această pauză de mişcare pe care o trăim acum față de veşnicia Lui este nesemnificativă.

Cred că ați înțeles: va trebui să ne schimbăm cadrul de referință: nu cei valizi din jurul nostru sunt cei care dau speranță, ba dimpotrivă, sunt chiar o sursă de depresie şi autocompătimire. Raportarea noastră doar la Dumnezeu face din slăbiciunea noastră o sursă de încredere, bazată pe promisiunea Lui. Şi speranța Lui nu înşeală! Trebuie doar aşteptată să se finalizeze în curând făgăduința Creatorului şi Tatălui nostru va fi împlinită. Mai este doar puțin.

-va urma-

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Povestea vieţii mele

Iakob Ildiko
Săcele (Braşov)

Mă numesc Iakob Ildiko, am 38 de ani, locuiesc în oraşul Săcele, jud. Braşov.

Eu am fost un om sănătos. Boala mea a debutat acum 10 ani.

Într-o dimineață, cînd m-am sculat, am simțit dureri la nivelul articulațiilor mâinilor şi picioarelor. După câteva internări în spital mi s-a pus diagnosticul de "Poliartită Reumatoidă, st III – IV". Mi s-a spus că este nevindecabilă, cu dureri foarte mari, se poate paraliza la pat. Am început să plâng şi m-am întristat. De ce trebuie să am chiar eu această boală?

Boala a evoluat, mi s-au deformat picioarele, doctorii mi-au pus că n-am să mai fiu niciodată aşa cum am fost. Durerile au crescut, mă deplasam greu. Trebuia să depind de alții.

Căile lui Dumnezeu sunt însă minunate. În 2006 l-am cunoscut pe pastorul baptist Kim Otto, care m-a invitat în tabăra creştină din județul Harghita. Aici am cunoscut grupul „Speranța", oameni cu dizabilități, care m-au primit cu multă dragoste în mijlocul lor. Tema pe care am studiat-o în tabără a fost „A fi valoros". Aici Dumnezeu mi-a atins inima.

Venind acasă, am început să citesc mai mult Biblia şi să mă rog mai mult. A început o transformare în viața mea. Am înțeles că sunt un om valoros, că trebuie să-mi schimb gândirea, comportamentul față de cei din jur.

În cadrul bolii, la nivel cervical, am şi o subluxație atloaxoidiană cu compresie medulară. Port un guler la gât. Am refuzat operația, n-am crezut că se poate trăi şi aşa.

Timpul a trecut. În 2006, toamna, s-a întâmplat o minune în viața mea: mi s-a făcut o primă oprerație la şoldul drept. În 2007 m-am oprerat şi la şoldul celălalt. Trebuia să fac şi o operație de tendon, pentru care m-am rugat foarte mult. O altă minine: am scăpat de ea. Mai am două operații de făcut: protezarea genunchilor.

Mi-am acceptat boala, trăiesc cu ea şi am înțeles că Dumnezeu are un plan bine determinat cu viața mea. Nu am părinți, dar grupul „Speranța" este familia mea spirituală. Aici am simțit adevărata dragoste. Ne iubim unii pe alții, ne ajutăm şi suntem împreună şi la bine şi la rău. Sunt oameni valoroşi, Dumnezeu să-i binecuvânteze.

Sunt un om fericit şi Îi mulțumesc Domnului pentru tot ce a făcut în viața mea, pentru fiecare zi minunată, pentru liniştea sufletească şi încercările pe care mi le-a dat.

Am cunoscut foarte mulți oameni bolnavi, cu suferințe grele, dar cu zâmbetul pe buze, cu credință şi speranță în viață. Domnul să binecuvânteze şi pe pastorul nostru, familia lui şi lucrarea cu persoane cu handicap. Dorim ca în Săcele să se construiască „Casa Speranței" şi câți mai mulți oameni să-L slujească pe Domnul.

Frații mei de suferința, vă îndemn să vă-ncredeți în Domnul. EL este Marele Medic care ne vindecă bolile şi ne şterge lacrimile.

În încheiere vă încurajez cu psalmul 27,14: „Nădăjduieşte-n Domnul / Fii tare şi curajos, / Nădăjduieşte-n Domnul."

-sfârşit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

PROCESUL ZDROBIRII

Mihăescu Simona

Întotdeauna zdrobirea aduce durere. Când inima îti plânge este greu sa-i gasesti consolarea. Uneori este necesar sa o lasi pâna îsi varsa tot focul. Si asta poate dura timp. Dar, pe masura ce te maturizezi în credinta, ajungi sa accepti realitatea asa cum este, sa poti renunta mai usor...

…

După zdrobire vei cunoaşte însă şi bucuria, o bucurie minunată de care te miri... conflictele şi luptele nu s-au terminat, şi totuşi tu găseşti o pace de neimaginat.

…

Dar, de ce trebuie sa trec prin toate aceste lucruri?

“Eu locuiesc în locurile înalte şi în sfinţenie, dar sunt cu omul zdrobit şi smerit, ca să înviorez duhurile smerite şi să îmbărbătez inimile zdrobite.” (Isaia 57.15)

Te rugai poate ca Dumnezeu să-Şi folosească instrumentele Sale pentru a te modela, pentru a te face asemenea Chipului Său prin şlefuirea asperităţilor care sălăşluiesc în caracterul tău. Tu ai uitat acest lucru, însă Dumnezeu nu. Iar ceea ce ţi-ai dorit, iată că se desfăşoară în viaţa ta prin procesul zdrobirii.

Nu înţelegi în cuptor multe lucruri, ai tendinţa să cârteşti, să te tângui, dar Cel care a îngăduit să intri acolo, după ce te va lăsa puţină vreme să te zbaţi căutând rezolvarea, îţi va da şi puterea necesară pentru a îndura focul care are rolul de a te purifica, curăţi şi pregăti pentru o nouă etapă a lucrării tale pe acest pământ, pentru că *“Nu este nici o ispită care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. Şi Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiţi ispitiţi peste puterile voastre; ci împreună cu ispita a pregătit şi mijlocul să ieşiţi din ea, ca s-o puteţi răbda” (1 Corinteni 10.13)*. Dar, acum îţi este greu să înţelegi şi nici nu trebuie. Dumnezeu îţi va da nu ceea ce îţi doreşti, ci ceea ce tu ai nevoie. Relaţia ta cu El se adânceşte şi vei învăţa să-L iubeşti nu pentru ceea ce îţi dă, ci pentru ceea ce este El.

Întotdeauna zdrobirea aduce durere. Când inima îţi plânge este greu să-i găseşti consolarea. Uneori este necesar să o laşi până îşi varsă tot focul. Şi asta poate dura timp. Dar, pe

măsură ce te maturizezi în credinţă, ajungi să accepţi realitatea aşa cum este, să poţi renunţa mai uşor...

Renunţarea produce suferinţă. Când pierzi un lucru drag, suferi. Dar cel puţin ştii că nu-l mai poţi avea pentru că l-ai pierdut. Dar când renunţi de bunăvoie, este mai greu, deoarece firea pământească îţi şopteşte să nu faci acest pas, să ţii totul pentru tine. Nu este uşor să renunţi; să pierzi de bunăvoie este o lucrare pe care Dumnezeu ne învaţă şi care adesea se manifestă prin zdrobire. *“Oricine îşi va păstra viaţa o va pierde, dar oricine îşi va pierde viaţa pentru Mine o va câştiga.” (Matei 11.26)*. Se merită să renunţi la lucruri care ştii că L-ar dezonora pe Dumnezeu , la lucruri la care cugetul îţi spune că nu sunt după voia Sa. Da, se merită să priveşti toate aceste lucruri ca pe un gunoi faţă de preţul nespus de mare al cunoaşterii Domnului nostru, lucruri trecătoare pe care punem adesea prea mult preţ, în locul comorii din cer care nu va pieri niciodată. Uneori este nevoie să jertfeşti lucruri de mare preţ în ochii tăi, atunci când Dumnezeu o cere, tocmai pentru că El are în vedere ceva mai bun pentru tine, dar acel ceva nu-l poţi vedea decât prin ochiii credinţei.

Dar, de ce trebuie să trec prin toate aceste lucruri? Eu acum nu înţeleg ce faci Tu, Doamne, dar nădăjduiesc că voi înţelege mai târziu.

Unul din scopuri este răbdarea, acea roadă a Duhului care nu poate lua naştere decât prin încercare, pentru că *“încercarea credinţei lucrează răbdare”*, iar *“necazul aduce răbdare”*.

În viaţă apar lucruri neprevăzute şi atunci când te-ai aştepta mai puţin se ivesc lupte sufleteşti în care te frământi zadarnic dacă încerci să le porţi singur. Atât de mult ne dorim ca voia şi gândurile noastre să se împlinească aşa cum ne-am propus. Dar, visele au sfârşit, nu durează prea mult, iar realitatea ne stă împotrivă.

Aşteptarea înseamnă zdrobire.

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

Când întrebările tale nu primesc răspuns, ci acelaşi nimic care de fapt înseamnă "aşteaptă", firea ta care vrea cu ardoare să ştie totul mai înainte este zdrobită prin acelaşi răspuns: "mai aşteaptă, vemea ta încă nu a sosit".

Iată, David se simţea adesea înconjurat de duşmanii săi, singuratic şi lipsit de ajutor, iar psalmii exprimă adesea strigătul unei inimi zdrobite şi al unui suflet îndurerat: *"Până când Doamne mă vei uita neîncetat? Până când Îţi vei ascunde Faţa de mine? Până când voi avea sufletul plin de griji şi inima plină de necazuri în fiecare zi?" (Psalm. 13.1,2)*

Profetul Ieremia este zdrobit prin suferinţe în trup*: "Eu sunt omul care a văzut suferinţa sub nuiaua urgiei Lui. Mi-a prăpădit carnea şi pielea şi mi-a zdrobit oasele." (Plâng. Ier. 3.1,4)* sau Zedechia, bolnav pe moarte spune: *„Doamne, sunt în necaz, ajută-mă!" Ce să mai spun? El mi-a răspuns şi m-a ascultat. Acum voi umbla smerit până la capătul anilor mei, după ce am fost întristat astfel." (Isaia 38.14,15)*

Iov, zdrobit în suferinţa din trupul său se întreba cu durere: *„Pentru ce dă Dumnezeu lumină celui ce suferă şi viaţă celui amărât la suflet? Care aşteaptă moartea şi nu vine?" (Iov 3.20,21)*

Ilie se vedea singurul om zdrobit şi, deşi căutase voia lui Dumnzeu iată că se tânguie în pustie *„am rămas numai eu singur şi caută să-mi ia viaţa"*, însă Dumnezeu îl încurajează anunţându-l că nu este singur şi că mai are încă şapte mii de bărbaţi care-L slujesc cu credincioşie.

Lot este zdrobit în duhul său prin chinul sufletesc pricinuit de nelegiuirea din Sodoma din cauza a ceea ce vedea şi auzea *„căci neprihănitul acesta care locuia în mijlocul lor îşi chinuia în fiecare zi sufletul lui neprihănit, din pricina celor ce vedea şi auzea din faptele lor nelegiuite." (2 Petru 2.8)*

Procesul zdrobirii se poate instala şi în singurătate, în lipsa părtăşiei frăţeşti sau în mijlocul lumii şi al celor ce prigonesc un copil de

Dumnezeu *"prigoniţi, dar nu părăsiţi, trântiţi jos, dar nu omorâţi" (2 Corint. 4.9)*

Domnul Isus spune că pentru a putea merge acolo unde merge El şi a fi parte a planului Său minunat, trebuie să te lepezi de tine însuţi, să-ţi iei crucea în fiecare zi şi să-L urmezi. Pentru a descoperi adevărata viaţă trebuie să renunţi la cea pe care o ai.

"Domnul este lângă toţi cei ce-L cheamă, lângă cei ce-L cheamă cu toată inima." (Psalm. 145.18)

"Domnul tămăduieşte pe cei cu inima zdrobită şi le leagă rănile". (Psalm 147.3)

De ce? Pentru că *„El era străpuns pentru păcatele noastre, zdrobit pentru fărădelegile noastre" (Isaia 53.5)* şi astfel El poate să înţeleagă şi să mângâie pe oricine trece pe această cale a durerii.

După zdrobire vei cunoaşte însă şi bucuria, o bucurie minunată de care te miri... conflictele şi luptele nu s-au terminat, şi totuşi tu găseşti o pace de neimaginat. Atunci înseamnă că lecţia pe care Dumnezeu a vrut să te înveţe a început să-şi arate aplicabilitatea şi efectele.

Procesul zdobirii doare, trebuie să suferi pentru ca aurul, argintul şi pietrele preţioase care sunt în tine să fie curăţate, iar paiele şi lemnul să fie îndepărtate şi arse.

Unul dintre scopurile zdrobirii este modelarea caraterului tău după chipul lui Hristos care a luat naştere în tine şi aceasta înseamnă suferinţă. Trebuie să deosebim acest proces pus la cale de Dumnezeu de necazurile pe care ni le pricinuim adesea singuri pentru *că "dacă întristarea este după voia lui Dumnezeu aduce o pocăinţă care duce la mântuire şi de care cineva nu se căieşte niciodată, pe când întristarea lumii aduce moartea" (2 Corinteni 7.10)*

Dumnezeu îngăduie zdrobirea pentru că atunci El îţi poate veni în ajutor în cel mai frumos mod posibil, astfel încât nu doar că eşti ridicat, dar te şi minunezi de puterea prezenţei Sale în tine.

"Duhul Domnului... M-a trimis să vindec pe cei cu inima zdrobită" (Isaia 61.1)

"Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă şi mântuieşte pe cei cu duhul zdrobit" (Psalm 3.18)

"Iată spre cine Îmi voi îndrepta privirile: spre cel ce suferă şi are duhul mâhnit, spre cel ce se teme de Cuvântul Meu." (Isaia 66.2)

Nu uita că Dumnezeu te trece prin aceste experienţe pentru a te învăţa nişte lecţii importante pentru viaţa ta. Şi ca roade ale acestui proces se vor arăta*: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioşia, blândeţea, înfrânarea poftelor...* dar, mai ales îndelunga răbdare...

Dacă inima ţi-a fost zdrobită, din ea va ţâşni un izvor nesecat de apă vie.

Până ce vasul nu se sparge, untdelemnul frumos mirositor nu se poate împrăştia.

"Jertfele plăcute lui Dumnezeu sunt un duh zdrobit: Dumnezeule, Tu nu dispreţuieşti o inimă zdrobită şi mâhnită." (Psalm 51.17)

-sfârşit-

De vorbă cu... Dumnezeu

(ultima parte)

- Pentru că ştiu deja ce vei spune.

- Haide, pune-Mă la încercare şi-ai să vezi.

- *„Şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiților noştri…”*

- Ce se întâmplă cu TINE şi OANA?

- Vezi? Am ştiut! Am ştiut c-o să-mi aminteşti de ea! Doamne, Oana împrăştie numai minciuni despre mine şi nici până în ziua de azi nu mi-a plătit datoria. Mi-am promis solemn s-o pun la punct o dată pentru totdeauna!

- Dar ruga ta cum a fost ? cum te-ai rugat?

- Nu asta am vrut să spun!

- Bine, cel puțin eşti sincer. Dar cred că nu este deloc uşor să porți povara amărăciunii în inima ta…

- Nu-mi pasă! Cel puțin mă voi simți mai bine, după ce mă voi răzbuna pe ea. Oh, planul e gata, până în cel mai mici amănunte! O să-i pară rău de absolut tot ce mi-a făcut!!!

- Te înşeli, dragul meu. Nu te vei simți deloc mai bine, ci va fi mai rău. Răzbunarea doar pare dulce. Gândeşte-te numai cât de nefericit eşti deja. Dar ştii ceva? Eu pot schimba totul.

- Tu poți schimba totul? Cum?

- Iart-o pe Oana şi atunci Eu te iert pe tine. Ura şi păcatul vor rămâne problema Oanei după aceea, nu a ta. S-ar putea să pierzi banii ăia cu care spui că-ți este datoare, dar cel puțin vei avea pace în inima ta.

- Dar, Doamne, NU POT s-o iert!

- Atunci nici Eu nu pot să te iert.

- … Bine, ai dreptate. Mai mult decât să mă răzbun pe Oana, vreau să am pace în inimă. Bine, o iert! Ajut-o să găsească şi ea calea cea dreaptă în viață. Doamne, ştiu că se simte mizerabil acum – şi oricine ar face ca ea s-ar simți la fel. Într-un fel sau altul, Te rog, arată-i calea.

- Foarte bine! Minunat! Cum te simți acum?

- Hmmm, bine, chiar foarte bine. Ştii, cred că deseară nu voi merge la culcare atât de încordat ca de obicei… parcă nici nu mai sunt atât de obosit.

- Dar nu ți-ai terminat încă rugăciunea. Continuă…

- Ai dreptate! *„Şi nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăveşte de cel rău…”*

- Bine, am să fac şi asta, numai nu te pune singur în locul unde poți fi ispitit.

- Ce vrei să spui cu asta?

- Schimbă-ți prieteniile, renunță să mai mergi în locurile în care ai mers până acum, nu te mai uita la filme murdare, nu mai asculta discuții păcătoase, nu te mai pune în situații îndoielnice. Unii dintre prietenii tăi au deja o influență mult prea mare asupra ta. Vor să te implice în lucruri incorecte, nu te lăsa păcălit de ei! Te mint ca să se distreze pe seama ta, dar în cele din urmă prietenia cu ei te va ruina. Şi încă ceva: nu face din Mine țapul tău ispăşitor.

- Nu înțeleg! Ce vrei să spui?

- Înțelegi prea bine! Aşa procedezi mereu – te bagi în probleme şi apoi fugi de Mine: Doamne, ajută-mă să ies din încurcătura asta şi Îți promit că nu mai fac alte prostii!... Ți-aduci aminte de câte ori te-ai târguit cu Mine?

- Da, Doamne… Mi-e atât de ruşine… Îmi pare rău. Te rog să mă ierți.

- Te iert. Mergi mai departe, termină-ți ruga.

- *„Căci a Ta este împărăția şi puterea şi slava în veci. Amin.”*

- Ştii TU ce Mi-ar aduce Mie slavă? Ce M-ar face cu adevărat bucuros?

- Nu ştiu, Doamne, dar vreau să ştiu! Vreau să-Ți găseşti plăcerea în mine .văd cât de mizerabilă a fost viața mea până acum, dar vreau atât de mult să fiu unul din urmaşii Tăi.

- Iată şi răspunsul la întrebarea Mea!

- Da?

- Da, asta Îmi aduce Mie slavă: să am oameni ca TINE pe pământ, care Mă iubesc şi care caută voia Mea în viața lor.

- Doamne, abia aştept să văd ce poți face Tu din mine! Facă-se voia Ta în viața mea.

- Amin?

- Amin, Doamne.

- Aşa să fie!

-sfârşit-

Vitaminele și substanțele minerale

(continuare)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

Vitaminele hidrosolubile

Acestea sunt vitaminele B şi C. Ele sunt eliminate prin urină şi de aceea, oricât de mare ar fi aportul, ele nu produc efecte toxice. Suplimentul de vitamine trebuie excretat şi de aceea supune organismul la un efort suplimentar. Vitaminele hidrosolubile sunt termosensibile şi sunt distruse prin gastrotehnie laborioasă.

Grupul vitaminelor B. Aceste vitamine sunt esențiale pentru sănătate. Au rol de coenzime ale metabolismului.

Tiamina (B1) RDR = 0,5 mg/1000 kcal/zi

Funcții. Funcționarea normală a sistemului nervos, transformarea glucozei în energie, creştere.

Surse: cereale integrale, legumi-noase uscate, nuci, germeni de grâu, drojdie de bere.

Vitamina B1 este: Parțial sau total distrusă de praful de copt. Distrusă de excesul de alcool ingerat. Folosită de organism în cantități mai mari în condiții de stres.

Deficit. Deficitul duce la boala beri beri caracterizată prin oboseală, pierderea apetitului alimentar, scăderea în greutate şi tulburări neuropsihice. Alcoolismul conduce la deficit cronic de vitamina B1.

Riboflavina (B2) RDR = 0,6 mg/1000 kcal/zi

Funcții: eliberarea energiei din glucoză

Surse: legumele cu frunze verzi, cerealele integrale, ouăle, laptele.

Deficit: de obicei nu există deficite, cu excepția vegetarienilor stricți. Dacă există un deficit de riboflavină, el este însoțit şi de deficite ale altor vitamine. Simptomele clinice sunt pielea crăpată la colțul gurii.

Niacina RDR = 6,6 echivalenți niacină/1000 kcal/zi

Funcții: necesară pentru metabolismul celular.

Surse: leguminoase uscate, drojdie de bere, ouă. Organismul converteşte aminoacidul triptofan la niacină. Se dă următoarea ecuație de calcul: niacina din alimente (mg) + 0,16 x proteinele din alimente în grame = niacina disponibilă (mg echivalenți niacină). Calculul se face diferit dacă proteinele sunt animale sau vegetale (1% față de 1,4%).

Deficit. Niacina şi riboflavina conlucrează strâns în metabolismul celular. De obicei, deficitul uneia este însoțit şi de deficitul celeilalte. Boala care apare se numeşte pelagră şi este caracterizată de cei 3 D: dermatită, diaree, demență, finalul fiind moartea. Pelagra apare acolo unde alimentația de bază este săracă în aminoacidul triptofan.

Piridoxina (B6) RDR = 2 mg/zi la bărbați; 1,6 mg/zi la femei.

Funcții: acționează ca un tranchilizant natural nervos.

Surse: legume, cereale integrale, malț, germeni de grâu, banane.

Deficit: este rar pentru că este necesară o cantitate foarte mică.

Vitamina B12 RDR = 2 g/zi pentru adulți

Funcții: necesară globulelor roşii din sânge şi sistemului nervos.

Surse: se găseşte numai în alimente de origine animală (carne, ouă, lactate). Este sintetizată în intestinul gros la animale şi om, dar aceasta se petrece după absorbția substanțelor nutritive din intestinul subțire, aşa că vitamina B12 nu pătrunde în sânge. Există lapte de soia îmbogățit cu B12.

Deficit: deficitul poate duce la anemie severă, paralizie şi alterări ireversibile ale creierului la copiii mici şi bătrâni. Cei care au o dietă strict vegetariană şi în special mamele care alăptează sau femeile însărcinate trebuie să ia un supliment de B12.

Acidul folic RDR = 200 g/zi la bărbați; 180 g/zi la femei; 400 g/zi la gravide

Funcții: împreună cu vitamina B12 ajută la sintetizarea proteinelor şi lipidelor.

Surse: lapte, legume (zarzavaturi) cu frunze verzi, carne

Deficit: rezultatul este anemia macrocitară în care globulele roşii sunt anormal de mari.

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

Vitamina C (acidul ascorbic)

Efectele deficitului de vitamină C au fost probabil primele descoperite. Scorbutul era o boală frecventă în rândul marinarilor. Cauza consta în alimentația lipsită de fructe proaspete şi legume.

Funcții. Este necesară pentru formarea colagenului (proteina țesutului conjunctiv de legătură din piele, oase, dinți, ligamente, tendoane). Ar trebui să fie prezentă la fiecare masă pentru a ajuta absorbția fierului din alimentele vegetale (menține fierul într-o formă care poate fi uşor absorbită). Este un antioxidant. Protejează celulele împotriva oxidării. Este implicată în sintetizarea hormonilor (în special cei steroidici care reglează tempe-ratura corpului). Ajută la protecția împotriva infecțiilor şi alergiilor.

Surse. Fructele şi legumele sunt cele mai bune surse de vitamina C. Coacăzele negre, ardeiul verde, măceşele conțin multă vitamina C. Alte surse bune sunt citricele, varza de Bruxelles, conopida, varza, spanacul, cartofii, ananasul, căpşunile.

Toxicitate. Tabletele de vitamina C trebuie folosite cu prudență. Deşi vitamina este solubilă şi poate fi eliminată prin urină, excesul contribuie la formarea oxalatului de calciu ce se depune sub formă de pietre (calculi) în rinichi şi vezica urinară. După ingestia unor mari doze de vitamina C, se recomandă ca întreruperea să se facă gradat, prin micşorarea progresivă a dozei.

Dacă întreruperea se face brusc, pot să apară simptomele scorbutului până ce organismul se obişnuieşte cu dozele mici. Aceasta poate fi periculos pentru noii născuți care primesc un supliment de vitamina C. Toxicitatea poate apărea la o doză de 2000 mg pe zi care poate determina micşorarea funcției fagocitare.

Deficit. Scorbutul se caracterizează prin sângerări, echimoze (vânătăi) care apar uşor şi trec greu, ulcerații, piele uscată, ăredispoziție la infecții, anemie şi oboseală. Vitamina C este distrusă parțial de praful de copt. Este distrusă prin pregătirea culinară: tăiere, expunere la aer, copt, lumină şi depozitare îndelungată.

Substituienți alimentari

Suplimentele de vitamine sub formă de capsule sau perle gelatinoase se folosesc de mult timp şi în ultimii ani au devenit o afacere foarte profitabilă.

O alimentație corectă şi o gastronomie adecvată, asigură aportul necesar de principii nutritive pentru marea majoritate a oamenilor. Dacă însă este o situație de scurtă durată care reclamă suplimente de vitamine (boală, graviditate, prescripția medicului), nu este nevoie să alegeți acele produse care costă cel mai scump şi au etichetele cele mai îmbietoare.

Fiți atenți la vitaminele care se pretind a fi "naturale". O capsulă nu conține niciodată vitamine naturale în întregime şi oricum nu face diferență între "natural" şi "artificial". Necesitatea unor doze mari este controversată chiar şi în rândul specialiştilor. Organismul foloseşte doar o cantitate mică de vitamine şi un exces poate deveni dăunător. Vitaminele hidrosolubile sunt eliminate.

Mari doze de vitamine pot interfera negativ cu metabolismul substanțelor nutritive. Zincul poate fi competitiv cu fierul şi cuprul pentru transportorii de sânge. Mult zinc va reduce cantitatea de cupru şi fier absorbite. Calciul şi acidul fitanic din alimentele bogate în fibre formează un compus insolubil cu zincul, reducând absorbția calciului şi zincului. Deficitul de zinc poate inhiba eliberarea vitaminei A din depozitele de ficat. Multă vitamină C şi fructoză pot reduce absorbția cuprului. O alimentație variată nu va antrena un dezechilibru al substanțelor nutritive.

Ca urmare a concurenței de pe piață, broşurile de reclamă nu spun de obicei tot adevărul. Nu luați de bun tot ce scrie în ele, căci orice producător are interesul să-şi vândă marfa. Cea mai bună chezăşie pentru o viață sănătoasă o reprezintă o dietă variată. Unele vitamine se pierd la gătit, dar dacă consumați suficient de multe fructe şi legume proaspete, nu aveți de ce să vă îngrijorați.

Rețineți că legumele gătite în timp scurt, în apă puțină sau coapte în coaja lor, păstrează cea mai mare parte de vitamine. Gătirea legumelor la o oală cu presiune cu aburi sau la microunde este cea mai bună metodă. Dacă le fierbeți în apă, păstrați apa pentru supă sau sosuri. În felul acesta nu veți pierde vitaminele din apă. Cei mai mulți nutriționişti sunt de acord că RDR sunt suficiente pentru o bună nutriție. Dacă se apelează la vitamine din tablete, nu ar trebui să depăşească RDR.

va urma

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătății cumulat***“)

Stresul şi remedii ale acestuia

-prima parte-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Ce este stresul?

Stresul reprezintă acel proces de adaptare a individului la mediu şi cuprinde percepţia subiectivă a acestuia şi apariţia unui ansamblu de stări negative: încordare, tensiune, constrângere, forţă, solicitare, tensiune.

În functie de vârsta, întâlnim diferite etape sau faze ale stresului – în copilarie, maturitate si batrânete.

Caracteristici

Stresul apare în momentul când acest echilibru al adaptarii se perturba. Aceasta perturbare este reversibila.

În functie de natura agentului stresor, stresul poate fi: psihic, fizic, chimic si biologic. În functie de numarul persoanelor afectate, stresul poate fi individual sau colectiv.

"Important este nu ceea ce ţi se întâmplă, ci felul în care reacţionezi"

Situaţii generatoare de stres: existenţa unor circumstanţe neobişnuite pentru individ care îl surprind pe acesta nepregătit pentru a le face faţă, semnificaţia unui eveniment, angajarea individului într-o acţiune sau relaţie exagerată, particularităţile contextului social, lipsa condiţiilor interne, modul subiectiv de a percepe solicitările mediului, subsolicitare / suprasolicitare, situaţiile conflictuale existente în familie, profesie sau la nivel intelectual, criza de timp, izolarea, apariţia unui obstacol fizic sau psihic în calea unui scop care duce la frustrare, situaţii perturbatoare cauzate de agenţi fizici (zgomote, vibraţii, fluctuaţii de temperatură).

Etape ale stresului

În prima fază, cea de alarmă, numită şi "de şoc" sau răspunsul "luptă sau fugi", organismul manifestă răspunsul iniţial la agentul stresor nou apărut. Se manifestă de obicei prin hipotensiune şi tahicardie, hipotermie şi o secreţie crescută de hormoni suprarenalieni (ACTH, cortizol, adrenalina). Următorul stadiu este cel de rezistenţă, în care aparent organismul s-a adaptat la situaţie, însă persistă modificările din stadiul de alarmă. De fapt, organismul continuă să lupte cu agenţii stresori mult timp după ce manifestările fazei de alarmă s-au estompat. În cazul in care organismul continuă să fie supus stresului fără nici un fel de ameliorare, se intră în al treilea stadiu, cel de epuizare. În această situaţie, adaptarea nu mai poate fi menţinută şi încep să se instaleze consecinţele nocive ale persistenţei reacţiilor de aparare ale organismului: boli de inimă, accidente cerebrale vasculare, boli digestive cum ar fi ulcerul gastric şi duodenal, migrene şi diverse infecţii.

Oamenii care sunt supuşi stresului continuu perioade lungi de timp devin copleşiţi de tensiune, furie, frică şi frustrări, ceea ce conduce la instalarea cronică a unei puternice stări anxioase. Ca urmare, secretia de adrenalina va creste iar tensiunea arteriala si frecventa cardiacă şi respiratorie vor avea valori mărite. O frecvenţă respiratorie mare va duce la hiperoxigenarea sângelui, cu instalarea sindromului de hiperventilaţie. Acesta poate fi începutul atacurilor de panică.

Glicemia şi nivelul acizilor graşi în sânge cresc în stres, această combinaţie favorizând accelerarea procesului de ateroscleroză, cu dezvoltarea bolilor coronariene. Funcţiile sistemului imun sunt mai puţin eficiente, de aceea organismul nu va mai putea lupta eficient cu factorii patogeni şi celulele canceroase.

Pe plan mental se observă o reducere a capacităţii de memorare şi a capacitaţii de concentrare. Apar tulburări de somn şi depresie, precum şi alte tulburări de dispoziţie.

Cum afectează stresul diverse organe şi sisteme

- ☒ Tractul digestiv - bolile cate pot fi provocate sau agravate de stres include gastrită, ulcerul gastric sau duodenal, colită ulcerativă şi colonul iritabil
- ☒ Organele de reproducere - infertilitate, tulburări menstruale sau chiar lipsa ciclului menstrual la femei, impotenţa şi ejaculare precoce la bărbaţi
- ☒ Vezica urinara - iritabilitate, incontinenta, enurezis
- ☒ Sistem nervos central - probleme mentale si emotionale, anxietate, psihoze, depresie
- ☒ Par - pierderea parului cu calvitie
- ☒ Orificiul bucal - ulceratii si lichen plan oral
- ☒ Plămâni - exacerbarea astmului bronşic în perioadele cu stres acut
- ☒ Inima - tulburari de ritm cardiac, crize anginoase
- ☒ Musculatura- tensiune musculară dureroasă, agravarea ticurilor nervoase şi a tremorului la bolnavii cu Parkinson

-va urma-

INIMĂ NEÎNDUPLECATĂ

Ne-înduplecatule, încăpățânatule
De ce tot vrei să mă iubeşti
Şi tot mereu nu conteneşti

Şi de ce nu te-aş iubi
Dacă inima mi-e zi
Dacă inima e soare
Şi iubirea mea mă doare
Eu nu am nici un hotar
Doar de tine am habar
Chiar de-mi sfâşii inima
Văd că pot continua
Văd c-o pot chiar împlini
Îndurarea de-ar veni
Ți-o voi face adăpost
Pun la inimă un rost
Ti-o voi face turn de-apărare
Cupă de belşug în zare
Ştiu să rabd şi ştiu să lupt
Sunt chiar dârz şi hotărât

Pun şi răzbunarea mea
Într-un colț fin de altar
La un Dumnezeu cu har
Să o facă foc de jertfă
Şi să fie existentă
Să o facă El doresc
Inima mi-o îndulcesc
Şi când va veni ea, Salvarea
Şi voi rămâne doar cu tine
Şi cu marea
Ție Isus
Mi-o vei prinde doar în Lege
O vei prinde de Cuvânt
Rând pe rând cu un sărut
Şi o vei găsi
Chiar mai tare ca mine
Nu va face de ruşine
Prinde-mă, o chiar acum
Oh ce inimă iubitoare
Pune-n cerul Tău cel bun
O steluță vrăjitoare
O steluță ca de soare
Nu vrei inimă, nu ştii
Doar aşa ştiu eu iubi.

Diaconu Liviu Aurel

CE DULCE MAMĂ ÎMI EŞTI NATURĂ

Mamă mi-eşti, natură dragă,
În lumea asta plină de pelin,
Când nu găseşti în viața-ntreagă,
Decât greu, amar, durere şi suspin!
Dragostea inimii mele,
Tu, dragă natură-mi eşti,
Ne dai clipe fericite
Şi o viață ca-n poveşti!
Când încercări şi timpuri sunbre
Bat greu la-al vieții noastre prag,
Tu ne primeşti la sânu-ți matern
Şi ne-ngrijeşti cu dor şi drag.
Ca orişicare mamă dulce,
Natură sfântă eşti cu noi,
Când dureros ne bate viața,
Cu griji, amar, durere şi nevoi
Cu noi tu fii întotdeauna
O mamă dulce-a sufletului meu,
Tu ne conduci, când întristarea vine,
La Cel ce-ascultă ruga, Dumnezeu!
Şi dacă Lui ne vom ruga fierbinte
Cu tine, biruința ne va da,
Ai fost şi fi-vei, o, natură dragă,
În veşnicia vieții, mereu măicuța mea!

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

ACROSTIH

***B**inecuvântat să fiți*
***U**n gând frumos eu vă transmit,*
***R**ămâneți lângă noi totdeauna,*
***C**urat şi neatins,*
***E**l vă iubeşte mult,*
***A**sta eu ştiu bine.*

***A**lături de familie,*
***U**rările de bine*
***R**ază de soare*
***E**ternă fericire*
***L**ăudat să fie Isus pentru veşnicie.*

Ani Maior
Şimleu Silvaniei (Sălaj)

TREZIREA

Cât de înțeleşi sunt oare
Toți acei ce vor trezirea
În bisericile-n care
Stăpâneşte lenea, firea!

Ei sunt astăzi glasul care
Strigă adesea în pustie
Câți sunt cei ce-ascultă oare
Şi mai cred că Domnul vine?

Azi comfortul, bunăstarea
Au luat locul rugăciunii!
Tot mai stinsă-i adunarea
Slab mai fumegă tăciunii!

Doar acei ce cred că Domnul
În curând are să vină
Biruiesc păcatul, somnul
Plâng, se roagă şi suspină!

Doamne aprinde în biserici
Flacăra iubirii Tale
Şi pe toți cei îndoielnici
Scoate-i tu din nepăsare.

Umple-ne cu-nflăcărare
Pe toți ce ne-ai mântuit
Adă vremi de-nviorare
În poporul Tău iubit.

Să veghem întotdeauna
Credincioşi până la sfârşit
Să putem primi cununa
Care ne-ai făgăduit!

Şovîrlean Jiva
Pojejena (Caraş-Severin)

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

PRIETENUL MEU ŞI AL TĂU

Ne întrebăm mereu, mereu,
Cine este Prietenul meu şi al tău?
Când inima-mi strigă
De dor şi întristare.
Atunci cine-mi e Prieten?
Şi unde e oare?
Când nu pot să mişc mână, picior,
Şi mădularele toate mă dor,
Când soarele strigă în doru-i mereu
Vino afară „prieten al meu”
Eu tac şi sufăr, şi mă încred mereu
În Isus, Prietenul meu şi al tău
Şi spun oricărui om mereu, mereu
Isus Prietenul meu şi al tău.
Deci prieten iubit ce întrebi mereu
Cine este Prietenul meu şi al tău?
Ai răspuns în inimă, prieten al meu
Isus este Prietenul meu şi al tău.

Huțu Lidia - Botoşani

Talentul... nu cunoaste handicap!

TĂCERILE DIN RUGA IUBIRII

Te-am văzut privindu-mă astăzi...
Insistent ecou de printre stele venit
Să-mi pătrunzi în suflet,
Întuneric cernit prin ochii unui porumbel
Motorul din piept să reporneşti parcă vrând.

Mici cuțite strălucitoare
Într-un ghem de senzații tari
Tind să urce şi să nu mai coboare
Din istorii şi timp păstor de pietre
Neodihnit parfum alb mat al unei flori de scaiete.

Pocalul gol rămâne pe primul loc
Să-ncerc să-l umplu cu nectar
Din iubirea rugilor de pe altar
Zei de apă şi de foc ridicând
În sufletu-mi zorile iar.

Damoc Ana Maria

CRIZA

Aceeaşi inimă care bate pe glob şi în noi bate
Trăim intens toate cele întâmplate,
Răul ce se întâmplă pe noi ne doare
De crize mondiale zilnic scrie în ziare

Mâine cine ştie ce se mai petrece prin coclauri,
Se va scrie că s-a scumpit şi nu se găseşte aur,
Sufocați de prea multă solidaritate
Ne străduim să le trăim într-adevăr pe toate

Cum să mai umplem golul, să înveselim pustiul
Când apa nu curge, lumina se stinge,
Banii doar pentru mâncare dacă mai ajung,
Doamne, cum ne mai suportă Pământul?

După ce această criză ne fură şi ne calcă
Nici seceta aceasta în pace nu ne lasă
Cu sufletele secate bezmeticim prin viață
Doamne, nu ne da şi blestemata criză de apă

Îmbătrânim cu toții mereu în aşteptare,
Ne învățăm la umbră cu-n mediocru bine,
Uităm că un om în fiecare clipă moare
Zadarnic aşteptăm acel „bine” care nu mai vine.

Cidem Narcis Brâslaşu – Constanța
Din volumul **„O narcisă frântă”**

ANOTIMPURILE IUBIRII

Cât de plăcută şi frumoasă este iubirea,
Când ne promite mereu nemurirea,
Cu toate că am fost arşi de ea mereu,
Întotdeauna credem în cuvântul său.

Iubirea ca o primăvară vine la noi,
Cu multă speranță şi cu multe flori,
Intră pe uşa sufletului, vine zâmbind,
Bucurie, dragoste, fericire oferind.

Dar iată că florile ei deodată dispar,
Le căutăm peste tot, dar este în zadar,
Chiar dacă uşa sufletului este încuiată,
Iubirea de la noi mereu nevăzută pleacă.

Primăvara a plecat din nou de la noi,
A sosit iarăşi toamna cu multe ploi,
Sufletul este trist, în el mult iar a plouat,
După iubirea care nevăzută a plecat.

Din nou în sufletul trist iubirea va veni,
Dar o altă iubire pe care el nu o va şti,
În sufletul trist va fi iarăşi primăvară,
Şi ce trist va fi când o să fie iar toamnă.

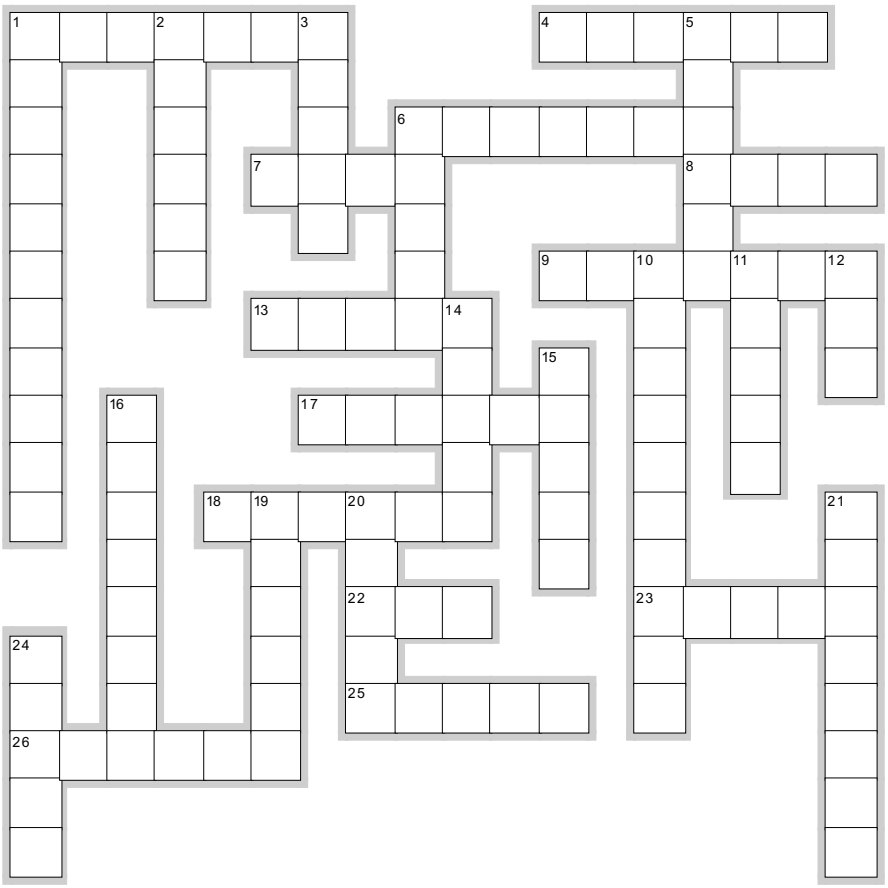
Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

TALENTUL CREAȚIA TA

Cărtile Bibliei

Orizontal

1. În ce carte găsim armura lui Dumnezeu?
4. În ce carte a dat Moise cele 10 porunci?
6. Care carte este denumită după numele stăpânului lui Onisim?
7. Această carte este denumită după profetul care a fost înghiţit de un peste uriaş.
8. Ultima evanghelie dintre cele patru.
9. În această carte de laude sunt 150 de compuneri.
13. Prima carte a Noului Testament
17. În ce carte găsim că nimic nu ne poate despărți de dragostea lui Dumnezeu?
18. Ce carte conține crearea universului?
22. Această carte este denumită după nora lui Naomi.
23. Cine este autorul cărților 1 şi 2 Timotei?
25. Care carte este denumită după acel om care a condus Israelul în Canaan?
26. Această carte este denumită după acel om care a condus reconstruirea zidurilor Ierusalimului.



Vertical

1. "O, deşertăciune a deşertăciunilor" spune Predicatorul în această carte.
2. David îl ucide pe Goliat în prima carte care este denumită după acest profet.
3. În ce carte este scris: " Credința fără fapte este moartă?
5. În această carte se află faimoasa poveste a lui Şadrac, Meşac si Abed-Nego care au fost aruncați în cuptorul aprins.
6. În care carte este scris despre convertirea lui Pavel?
10. Care carte vorbeşte cel mai mult despre sfârşitul timpurilor?
11. Cine este autorul primelor 5 cărți ale vechiului testament?
12. Această carte este denumită după acel om care era fără prihană şi curat la suflet fiind din țara lui Uț şi care a suferit o mare încercare.
14. În această carte profetul vede o viziune a lui Dumnezeu în templul Său în anul morții împăratului Ozia.
15. Care este cea mai scurtă carte?
16. Această carte de înțelepciune a fost scrisă de regele Solomon.
19. Această carte îşi are numele după orfana evreică care a devenit regina Persiei şi a cruțat pe evrei de la distrugere.
20. În care carte se află cel mai faimos capitol despre credință?
21. Care carte listează roadele Duhului?
24. Câte cărți îl au ca autor pe Ioan

>>> continuare în pagina 17

..::: Anunțurile redacției :::... ..::: Anunțurile redacției :::... ..::: Anunțurile redacției :::...

IMPORTANT

Cu mare bucurie constat că numărul celor care posedă un computer şi au acces la internet este în continuă creştere.

Îmi permit să sugerez tuturor celor care au acces la internet şi adrese de e-mail şi care încă nu primesc revista prin e-mail, să mă anunțe prin e-mail (**aurelsda@yahoo.com**) pentru a le-o trimite pe această cale. Menționez că prin poşta electronică revista o trimit cu cel puțin 7-8 zile mai devreme decât o trimit, în forma tipărită, prin poşta clasică.

Țin să specific că puteți primi revista şi prin e-mail şi prin poşta clasică, în forma tipărită. Numai celor care au cerut să o primească numai prin e-mail, am încetat a le mai trimite revista în format tipărit. (***Țin să le mulțumesc din toată inima celor care au făcut acest lucru, deoarece prin gestul lor au ajutat enorm, economiile făcute fiind f. mari! Iar dacă mai sunt prieteni care pot şi doresc să o primească numai prin e-mail, îi rog să se anunțe!***)

..::: Anunțuri de la cititori :::... ..::: Anunțuri de la cititori :::... ..::: Anunțuri de la cititori :::...

Maria Moinescu

Doresc să îmi lansez o carte de poezii şi aş vrea să găsesc un sponsor. Dacă sunt persoane care vor să mă ajute să-mi împlinesc visul le voi fi recunoscătoare. Sper să găsesc persoane care să aibă un suflet mare să mă ajute.

*De asemenea, doresc să găsesc o firmă care să mă ajute să pot munci acasă. Adresa mea este: **Şoseaua Olteniței, nr. 248, bl. 123, sc. 1, et. 5, ap. 31, loc. Bucureşti,** tel. **0769-770384**, iar cea de e-mail: **maria_moinescu@yahoo.com***

Liviu Țârău

*Vând cărucior electric tip scuter pe trei roți, stare foarte bună, adus din străinătate, foarte uşor de condus, preț acceptabil. Tel. **0749-167990***

Olteanu Geanina

*Donez medicamentul Dexamethasone Son, 8 mg. 2 ml...7 fiole, expiră în 2012, celor care au nevoie… mă puteți contacta la nr. de tel. **0766-444303**... Multă sănătate!*

Petre Cristian – Bucureşti

*Sal la toți! Vreau să rog persoanele cu dizabilități care au aparat foto sau cameră să filmeze sau să facă poze şi să mi le trimită pe adresa de e-mail **crysty_dizabilitati@yahoo.com***

Vă rog să luați măsuri şi să nu mai stați degeaba: dacă vedeți ceva nereguli cu încălcările legii 448, vă rog să trimiteți pe adresa care v-am pus-o la dispoziție ca să stopăm abuzurile şi discriminarea care se face în țara noastră. Aştept imagini şi să specificați acolo ce oraş şi zona de unde a fost filmată sau pozată.

Pintilie Nicolae

*Vând motoscuter electric pe 3 roți pentru persoane cu handicap. **0767-360417** şi **0760-809729***

Chersin Marian

*Mă numesc **Chersin Marian loc. Satu Mic nr 178, com Silindia, jud. Arad, cod 317330, tel. 0755-473918** şi doresc să cumpăr un calculator în rate sau laptop şi boxe, stație. Mă puteți contacta la adresa şi nr. de telefon de mai sus, iar celor ce au aparate tv stricate sau alte electronice mi le puteți trimite, prin poştă, la adresa de mai sus.*

Rupa Didina – Fântânele (Dâmbovița)

Căutăm pe Dora!

Mătuşa a fost internată cu ea la şcoala specială de fete Iaşi în generația 1975-1976. Nu reține decât prenumele: Dora, numele fiind mai greu de pronunțat, tatăl fiind basareabean. Avea un frate creştin la momentul acela, locuia în oraş. A avut adresa ei dar a pierdut-o.

*Facem un apel la cei care o cunosc sau au cunoscut-o, pentru că nu ştim dacă mai e în viață, de aceea orice relație ne va ajuta. A mai fost colegă cu ea o fată din Bucureşti, de pe Rahova: Florica. Dacă citeşte anuntul să ne contacteze vă rugăm la tel. **0762-996928, 0720-104551**. Face apelul **Rupa Didina, sat Fântânele, jud. Dâmbovița**. Mulțumim anticipat!*

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

*Doresc relații sau informații unde pot găsi placaj pentru traforaj din tei, 3mm, şi placaj de 1-1,5mm (aviatic). Tel. **0723-392624**. Nu răspund la bip sau nr. ascunse. Rog seriozitate!*

Genev Ionel – Crângu (Teleorman)

*Ionel Genev din Crângu, Teleorman, doresc să mă ajutați să-mi plătesc telefonul şi lumina deoarece mi s-au tăiat, nemaiputându-le plăti. Cine poate să mă ajute o poate face trimițând la adresa **Genev Ionel, loc. Crângu, jud. Teleorman**. Mulțumesc anticipat!*

Andrei – Bucureşti

Vând autoturism Nissan Micra, an 1993, cutie de viteze automată, 83.000 km, cu adaptare tip frână-accelerație la mână, motor 998 cmc, benzină, în perfectă stare de funcționare, preț 1.800 euro.

*Tel. **021-6481826; 0723-498508; 0764-210928***

Naghi Viorel

*A apărut nr. **91 Integrame Creştine**, nr. **5 Rebus Biblic** şi nr. **12 din Integrame Biblice**. Abonamente la **0747-356372**. Te abonezi la Integrame Creştine + Integrame Biblice primeşti gratis Rebus Biblic.*

Oriunde în țară şi în lume poți primi acasă în cutia poştală revistele Integrame Creştine Integrame Biblice şi Rebus Biblic.

Damoc Ana Maria

*Fundația Serafim din Hălăuceşti, jud. Iaşi, oferă la preț negociabil motoscutere electrice pentru persoane cu dizabilități… **0746-276789, 0745-104889** numere de tel. pentru detalii. AnaMaria Damoc şi Mihai Damoc membri ai asociației!... Sponsori ori colaboratori care doresc să se alăture fundației Serafim pot suna ori să mă contacteze pe id **anamaria.damoc@yahoo.com***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Să ne rugăm pentru sponsori şi pentru apariția revistei.

Pintilie Neculai - Vorniceni (Botoşani)

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea şi familia lui.

Să ne rugăm pentru prea încercata prietenă Geta Fotache, Anişoara Cojocaru, Ionel Burlacu, Chită Adriana, Ganea Constantin, Belciu Eugen Cristian şi pentru sănătatea mea.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm pentru frații, surorile şi prietenii care trec prin suferință, prin încercări şi prin bucurie.

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea

Să vă rugați pentru mine şi familia mea.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Să cerem în rugă de la Dumnezeu iertare şi vindecare.

Să ne rugăm ca să privim mereu în sus, la cele cereşti, nu la cele de pe pământul acesta.

Să ne rugăm pentru cei nepăsători şi care nu mai au curaj de viață.

Pentru toți prietenii care sunt în căruț sau în spitale cu diverse suferințe, ca Dumnezeu să le vindece suferințele şi să le descopere adevărata viață pentru viața veşnică.

Să ne rugăm ca şi cei care, din diferite motive, nu pot să se bucure de frumusețile naturii create de Dumnezeu, să o poată face.

Pentru Aurel Burcea şi pentru toți cei care fac cu putință apariția revistei.

Huțu Lidia - Botoşani

Să ne rugăm pentru ca întâlnirile din Bucureşti să continue să ne umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc..

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Criza economică şi financiară afectează şi revista, aşa că revin cu rugămintea: „genunchiul jos". Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. Dar dacă noi nu cerem în rugăciune…

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Popescu Gheorghe, Rodica & Alina

*Pentru doamna **Pop Valeria**, pe data de 26 iulie împlineşte o frumoasă vârstă şi îi dorim **„La mulți ani!"**, sănătate, fgericire şi tot ce îşi doreşte din partea întregii familii. Te iubim mult.*

Stancu Elena – Tanacu (Vaslui)

*Doresc să transmit lui **Neghină Violeta** (Bârlad), **Mariana Bejgu** (Babadag), **Bologa Anişoara** (Mehedinți), sănătate şi putere de a lupta cu problemele vieții. **„La mulți ani!"***

Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman)

*Lui **Any Bologa**, Greci, Mehedinți: „Prietena mea dragă nu fii supărată / Ştiind că mulți putem ieşi puțin afară / Iar tu de-atâția ani de soare nu te-ai bucurat / Dar Domnul ştii bine că nu te-a uitat / Pe 11 iulie când o frumoasă vârstă vei împlini / Să crezi în El, El te iubeşte şi te va iubi". **„La mulți ani!"***

Pisău Eleonora

*Pentru **Claudiu Marin** din Amara care e născut pe 29 iulie. Îi doresc multă sănătate, tot ce-şi doreşte în viață şi casă de piatră.*

Geta Schipor

*Urări frumoase şi multe flori pentru **Maria Gheordănescu** din Cobadin pentru aniversarea ei din 2 iulie. **„La mulți ani!"***

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

*Pentru **Viorica Gal**, care pe 5 iulie mai pune un trandafir în buchetul vieții, un sincer **„La mulți ani!"**, sănătate, fericire şi putere pentru a trece peste durerea pierderii mamei tale.*

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

*Pentru **Marian Pitic** care pe data de 19 iulie împlineşte o vârstă minunată. „Prieten drag din Băileşti / cu sufletul curat şi vesel / eu îți doresc să-ți împlineşti / frumoase vise; ce-ți doreşti / cu multă, multă sănătate, / Să trăieşti, să ai noroc în toate!"*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*Cu ocazia zilei de naştere îi transmit doamnei **Gheordănescu Maria** (Cobadin), multă sănătate, iar pe cărarea vieții să ai presărați numai crini şi trandafiri. Multă inspirație şi **„La mulți ani!"***

*În luna iulie, prietenii mei de suflet: **Marin Claudiu** (Amara), **Focşa Mirela** (Botoşani), **Şelaru Cornelia** (Vaslui), **Bologa Anişoara** (Mehedinți), împlinesc o frumoasă vârstă. Să aveți parte de multă sănătate şi multă putere de a depăşi obstacolele vieții. **„La mulți ani!"***

Prieteni mulți

*Pentru **Tița Gheorghe** din Ciolăneşti, Teleorman, cu ocazia zilei de naştere (6 iulie) din partea prietenilor, Veronica şi George Ordace, Sanda şi Mielu Chiriță, Mia Frătian, Costel Panciu, Burcea Aurel, Ana şi Veronica Totu, Marinescu Florica, Vasile şi Ion Potropopu, Dorilă Victor, Farcaş Veronica. Cu toții îți dorim un sincer şi călduros **„La mulți ani!"**, sănătate multă, fericire, alături de soția ta Rodica. Nu uita că suntem mereu alături de tine.*

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

*Pentru **Tanța Constantin** (4 iulie), **Alina Bădulescu** (17 iulie), **Radu Isopescu** (24 iulie), **Mihai Hodoroabă** (26 iulie). Le doresc multă sănătate, fericire, bucurii şi **„La mulți ani!"***

Marişca Otilia & Geta Schipor

*De ziua de naştere a prietenei noastre **Anişoara Bologa** noi îi dorim bucurie, speranță şi credință în Dumnezeu. **„La mulți ani!"***

„Avocatul Poporului“

(prima parte)

Avocat DANA BORDEIANU

Ce este instituția ”Avocatul Poporului”, cine se poate adresa acesteia, cum se poate adresa o cerere şi ce trebuie să cuprindă această cerere – iată întrebările la care vom încerca să răspundem în rândurile următoare.

”Avocatul Poporului” este o instituție independentă, menită să protejeze cetățenii de abuzuri din partea autorităților administrației publice.

Instituția “Avocatul Poporului” **nu poate** însă să ofere asistență justițiabililor şi nici să le asigure reprezentarea în instanță! (Această instituție nu trebuie confundată cu clasicul avocat ce stă în fața judecătorului!)

Cine se poate adresa instituției “Avocatul Poporului”? - **orice** persoană fizică, indiferent de cetățenie, vârstă, sex, apartenență etnică, politică sau religioasă, atunci când se consideră vătămată în drepturile şi libertățile sale de către un organ al administrației publice, printr-un act sau fapt administrativ ilegal.

Dacă doriți să vă adresați instituției “Avocatul Poporului”, veți formula o cerere şi o veți expedia prin poştă ori depune direct la registratura instituției.

La solicitarea petiționarului, se poate obține şi o audiență. Înscrierile se fac fie direct la sediu, fie telefonic.

Iată ce trebuie să cuprindă această cerere:

? Datele personale ale petiționarului,
? date despre autoritatea publică sau funcționarul în cauză,
? descrierea faptelor reclamate şi alte detalii.

***

O atenționare: **nu pot fi luate în considerare plângerile anonime sau cele făcute în numele unei alte persoane, fără încuviințarea acesteia!**

***

”Avocatul Poporului” poate examina doar cererile prin care o persoană se plânge de acte sau

fapte administrative ce provin de la: administrația publică centrală (ministere, departamente, etc), prefecți, serviciile publice descentralizate din teritoriu ale ministerelor şi ale celorlalte organe centrale, administrația publică locală (consilii locale, primării, consilii județene) precum şi de la funcționari ai acestor organe.

Plângerile persoanelor lezate în drepturile şi libertățile cetățeneşti trebuie să se refere la acte sau fapte administrative.

Iată câteva exemple:

? eliberarea unei autorizații sau adeverințe, a unui permis, etc;
? efectuarea unei înscrieri, luarea în evidență sau recunoaşterea unei calități prevăzute de lege;
? acordarea unor facilități şi ajutoare prevăzute de lege;
? acte ale consiilor locale, ale primărilor, președinților consiliilor județene şi ale prefecților;
? altele asemenea.

Acolo unde există proceduri administrative, administrativ-jurisdicționale sau judiciare, prevăzute de o lege specială, ”Avocatul Poporului” nu se poate substitui organelor stabilite prin lege.

Termenul în care se poate formula o cerere este de cel mult 12 luni de la data la care petiționarul a luat cunoştința de faptele care fac obiectul plângerii.

-va urma-

Maggie Parrish

autobiografie

de Margareta (Maggie) Parrish

Rubrică realizată de
TRAIAN FLOREA - Canada

Încă odată

Dar n-am apucat să-mi trag răsuflarea și diavolul ne-a asaltat din nou.

B.dorea să plece în misiune în Africa pentru a le spune și celor de acolo vestea cea bună despre Domnul Isus. Pentru aceasta era nevoie să se întâlnească cu cei care doreau să plece în misiune pentru a stabili programul. Așa că am plecat toată familia cu mașina în orașul - punct de întâlnire. După ce au fost stabilite toate detaliile ne-am despărțit, fiecare întorcându-se acasă. Dar pe drum am avut un nou accident de mașină. B. și-a rupt genunchiul, eu mi-am rupt nasul și mișcat oasele gâtului, iar fetița noastră s-a ales cu o mare sperietură. Mașina a fost lovită rău. Din nou spitalul a intrat în funcșiune; B. a făcut operație la picior, iar mie mi-au fixat gâtul și nasul.

B. a fost nevoit să-și anuleze plecarea în Africa.

Dar, ca sa nu avem liniște deloc, diavolul ne-a mai lovit încă odată: fetița noastră s-a îmbolnăvit de pneumonie și trei săptămâni am crezut c-o pierdem. Însă Tatăl Ceresc nu a îngăduit aceasta.

Ferestrele Cerului

Într-una din zile stăteam eu și cu soțul meu visând din nou la ziua când vom repara casa. Ne gândeam că probabil vom pleca în Cer și o vom lăsa așa. Dar Dumnezeu Își avea planurile Sale.

Am primit vizita neașteptată a pastorului de la biserica română din Loma Linda. Omul acesta era întotdeauna numai zâmbet și bună dispoziție. și stând noi de vorba i-am povestit și dânsului oful nostru cu casa cumpărată. Iar dânsul asculta cu plăcere la visele noastre. După o vreme s-a hotărât sa plece, dar ne-a promis că va mai reveni.

> **"Povestiți printre neamuri slava Lui, printre toate popoarele minunile Lui!"**
> *(Psalmii 96,3)*

Două săptămâni mai târziu, într-o duminică dimineașa, ne-am trezit cu un grup de zece bărbași și trei femei la ușă. Erau prieteni de la biserica din Loma Linda. Ne-au luat pe sus. Au adus materiale și ne-au pus podea nouă, mochetă nouă, gresie în bucătărie, ne-au vopsit pereții, ne-au construit un balcon acoperit, din lemn, în spatele casei, au făcut și o rampă pentru scaunul meu cu rotile și au montat o ușă în dormitorul meu ca să pot ieși în balcon. Ne-au pus geamuri etanșe în toată casa și au reparat tot ce era de reparat.Toate acestea au fost făcute în numai două zile cu ploaie torențială. La plecare ne-au aranjat mobila, ne-au umplut frigiderul de bunătăși, ne-au îmbrățișat și au plecat. Am rămas impresionași și fără cuvinte.

I-am mulșumit Tatălui din Cer care deschisese ferestrele Cerului și ne binecuvântase atât de minunat și neașteptat. Nu plătisem nimic. L-am rugat să binecuvinteze biserica din Loma Linda cu darurile Lui cerești, să le dea întreit și împătrit din ce au dat, să le ierte greșelile, să-Si aducă aminte de darurile lor de bunăvoie și să le facă parte de Împărășia veșnică.

Sfârșit

"Apoi am văzut un cer nou și un pământ nou. și Domnul Dumnezeu va șterge orice lacrimă din ochii lor. și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici șipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

trecut." (Apoc. 21:1.4)

"În mijlocul pieței cetății și pe cele două maluri ale râului este pomul vieții rodind douăsprezece feluri de rod; și frunzele pomului slujesc la vindecarea neamurilor. Ei vor vedea Fața Lui și numele Lui va fi pe frunțile lor." (Apoc. 22:2.4)

Aceasta este nădejdea mea. Aceasta este DRAGOSTEA LUI PENTRU MINE. și Îi multumesc Domnului pentru cuptorul de foc prin care m-a trecut.

Ce va mai fi numai El știe.

"Dar chiar de-ar fi să trec prin valea umbrei morții nu mă tem de nici un rău căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiaua Ta mă mângâie. Tu îmi întinzi masa în fața potrivnicilor mei; îmi ungi capul cu untdelemn și paharul meu este plin de dă peste el.

Da, fericirea și îndurarea mă vor însoți în toate zilele vieții mele și voi locui în Casa Domnului până la sfârșitul zilelor mele." (Ps. 23:4-6)

Maggie Parrish

-sfârșit -

Sursa:
Autobiografia – Maggie Parrish
(mbmparrish@yahoo.com)

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

...::: Diverse :::... ...::: Diverse :::... ...::: Diverse :::... ...::: Diverse :::... ...::: Diverse :::...

>>> continuare din pagina 12

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Cei 12 Apostoli

Orizontal

1. **FILIP**—El a spus, "Doamne arată-ne pe Tatăl, şi ne este de ajuns."
5. **TOMA**—Necredinciosul
8. **IOAN**—Mă aflam în ostrovul care se cheamă Patmos
9. **BARTOLOMEU**—Filip şi ...
11. **PETRU**—L-a lepădat pe Isus de trei ori

Vertical

2. **IACOV**—Doi apostoli cu acelaşi nume
3. **IUDA**—Cel care a vândut pe Isus
4. **TADEU**—T---
6. **ANDREI**—Fratele lui Simon (Petru)
7. **SIMON**—Cananitul
10. **MATEI**—Vameşul

1 F	2 I	L	I	P							
	A						3 I				
	C						U			4 T	
5 T	O	M	6 A		7 S		D			A	
	V		N		8 I	O	A	N		D	
			D		M					E	
	9 B	A	R	T	O	L	O	10 M	E	U	
			E		N			A			
			I					T			
							11 P	E	T	R	U
								I			

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

<u>Va rog mult, pe toti cei care scrieti, puneti-va numele complet si adresa la expeditor!</u>

Multumesc mult pentru întelegere!

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Am citit şi recitit scrisoarea d-voastră. Aveți perfectă dreptate în toate cele ce ați scris. Cu toate că, oficial vorbind, suntem câteva sute de mii (neoficial suntem chiar mai mulți), mai nimeni nu se interesează de noi (cu atât mai puțin să-i şi pese). Excepțiile le formează câteva nume, câteva dintre ele le-ați specificat în scrisoarea d-voastră.

Cât despre oficialitățile care sunt plătite să ne reprezinte şi „să se bată pentru noi”… (no comment). Iar despre accesibilizări… parafrazându-l pe Caragiale „sunt sublime, dar lipsesc cu desăvârşire”.

Cât despre vreun centru de recuperare ca cel descris de d-voastră, eu nu am cunoştință, însă poate unii dintre cititori da, aşa că, dacă doriți, reveniți cu un anunț pentru a-l publica.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Cu bucurie constat că ați devenit o colaboratoare constantă a trei dintre rubricile revistei. Vă mulțumim!

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Mă bucur că mi-ați scris. Nu mi-ați spus spus însă dacă poezia era compusă de d-voastră. Şi nu avea nici titlu. Aştept să mai scrieți.

Huțu Lidia - Botoşani

Mulțumesc pentru tot! Bine ar fi ca toți să înțelegem cine este Prietenul nostru.

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

O primă scrisoare. Mă bucur că ați scris şi le aştept cu drag pe următoarele.

Ani Maior – Şimleu Silvaniei (Sălaj)

Mulțumesc mult pentru . Cât despre „Viața mea pe scurt”, vă mulțumesc pentru ea şi, cu ajutorul bunului Dumnezeu, va apărea într-unul din numerele viitoare.

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

Slavă lui Dumnezeu! Vestea atât de mult aşteptată a venit: după atâția ani, şi cu ajutorul nepoților, ați reuşit să ieşiți afară, la aer! Şi vestea bună nu se opreşte aici: în scrisoare dați de înțeles că pe viitor veți reuşi să ieşiți des, iar o rampă se va realiza în această vară. Minunat!

Trif Corina – Mangalia

Interesantă scrisoare, însă scrii atât de puțin despre tine! Aştept şi acea scrisoare în care să scrii numai şi numai despre tine.

Pădureanu Radu – Găeşti (Dâmbovița)

Mă bucur că noua rubrică dedicată rebusului este atât de apreciată. Mulțumesc mult pentru rebusurile trimise, însă este o „mică” problemă: d-voastră mi le-ați trimis scrise pe hârtie, iar eu, momentan, nu mă pricep să lucrez cu nici unul din programele care „fac” rebusuri. Ceea ce pun eu acum în revistă este descărcat de pe internet, eu doar le descarc şi le pun în revistă.

Ar fi extraordinar dacă mi le-ați putea trimite pe internet, în format digital, într-un format compatibil cu programul „Corel”, program pe care îl folosesc pentru tehnoredactare. Aştept!

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Da, d-voastră mereu ați avut cuvinte frumoase, de apreciere, la adresa revistei. Vă mulțumesc pentru ele! Cât despre observațiile legate de unele scrisori, sunt întru-totul de acord, aşa cum sunt de acord şi cu cele ce ați scris despre cât de fragilă poate fi sănătatea.

Cât despre rubrica „Gânduri…”, reintroducerea ei nu depinde de mine ci de conținutul scrisorilor primite.

Comsuța Maria – Alba Iulia

Iarăşi o scrisoare bogată în versete biblice şi în fel de fel de explicații. Vă mulțumesc pentru efortul care îl faceți, însă concluziile, în ultimii aproape 20 de ani, le-am tras în urma unui studiu personal, profund, al Cuvântului lui Dumnezeu, studiu personal care continuă şi va continua mereu. Însă subliniez: **<u>studiu personal.</u>**

Vali Fencea - Ciutelec (Bihor)

Am citit cu mare atenție fiecare rând pe care mi l-ai scris. Eram şi sunt conştient de realitatea dintr-un cămin, însă una este să fii acasă, în familie, şi să fii „conştient” de realitățile de acolo, şi alta e să trăieşti în cămin.

Eşti un om extraordinar, bunul Dumnezeu punând multe, multe lucruri bune şi frumoase în inima şi-n viața ta. Eşti o luptătoare, iar El va duce la bun sfârşit ceea ce a început în inima şi-n viața ta. Întăreşte-te şi îmbărbătează-te (Ios. 1, 9)!

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

Nu numai că nu mă deranjează că mă numiți prieten, ci chiar mă onorează. Mă bucur că-mi vorbiți la per tu. Dat fiind faptul că sunteți mult mai mare ca vârstă, mie îmi este greu să vă vorbesc la per tu.

Mă bucur că revista vă place atât de mult, vă mulțumesc pentru frumoasele cuvinte şi aştept viitoarele scrisori.

Şovîrlean Jiva – Pojejena (Caraş-Severin)

Cu tot respectul, ştiți câți îmi trimit poezii, fără să fie scrise de ei şi fără să-mi specifice acest lucru? Iar d-voastră v-ați supărat că v-am întrebat dacă acea poezie era scrisă de d-voastră, în condițiile în care nu specificaseți nimic!

Cu toată plăcerea v-am publicat dorința de a coresponda, însă pentru republicare sunați-mă sau scrieți-mi pentru a-mi reaminti. Mulțumesc pentru înțelegere!

Sorin Barbu; Magda – Rădăuți; Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman); Ordace George & Veronica; Simion Petrică – Zăiceşti (Botoşani); fam. Anghel; Geta Schipor – Falcău (Suceava); Stanciu Costel – Buzău; Toderel Anişoara;

S-a ajuns ca nici scurte mesaje prin sms sau e-mail să nu prea mai primesc, aşa că apreciez şi vă mulțumesc tuturor celor care ați scris sau ați sunat. M-ați încurajat şi mă încurajați de fiecare dată.

Doresc să corespondeze:

<u>Doru Munteanu</u>

*Tânăr, 33 ani, cu uşoare dizabilități fizice, caut o persoană foarte serioasă pentru o relație foarte serioasă. Pot fi contactat **0770-791576** şi **0368-419797** şi pe yahoo messenger la adresa **dorumunteanu2000***

Aici vă voi da orice detalii despre mine, cu cea mai mare sinceritate. Numai bine tuturor!

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

Anonim

Caut o doamnă pentru relație prietenie / căsătorie din județul Botoşani, cu un uşor handicap şi credință în Dumnezeu, cu vârsta între 30-38 ani. Tel. ***0760-809729***

Anonim

Caut soție, stare materială bunişoară. Accept şi o persoană dintr-o instituție, azil pe care o pot scoate de acolo, sau cu un copil. Am un handicap gradul 1. Tel. ***0768-988530***

Marius

Bună! Mă numesc Marius, am 31 de ani, sufăr de un handicap fizic şi aş vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc. Mă puteți găsi pe mess: ***coroby_marius*** *sau la tel.* ***0727-338062***

Flaviu Ioan

Mă numesc Costan Ioan Flaviu, am 27 ani, handicap gradul II şi doresc să corespondez cu fete în vederea încercării unei relații serioase de prietenie, eventual căsătorie. Sunt din ***loc. Romaneşti, jud. Satu Mare, cod 447185*** *şi răspund la nr. de tel.* ***0753-800142.*** *Rog seriozitate!*

Savu Călin

Mă numesc Savu Călin, am handicap locomotor gr. 1, artist de artă, sufletist, sincer, înțelegător, iubitor, am de toate, dar n-am jumătate. Caut sufletistă, modestă, gr. 2, 24-37 ani pentru o relație stabilă. Adresa: ***Savu Calin, str. Gemisara 4, loc. Geoagiu Băi, jud. Hunedoara, cod 335450****, sau pe mess:* ***calinsavu10*** *sau la tel.* ***0742-991845,0764-681829*** *(doar sms)*

Rog seriozitate!

Chiru Cristian

Mă numesc Cristian Chiru, am 26 de ani şi doresc să cunosc o fată pentru o relație de prietenie care să ducă spre căsătorie. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, modestă şi frumoasă. Vârsta fetei să fie între 20 şi 30 de ani. Pot fi contactat de luni până vineri după ora 19:00 şi sâmbăta şi duminica toată ziua, la următoarele telefoane: ***0767-366965; 0729-227315; 0748-952800***

Moinescu Maria Antoaneta – Bucureşti

Am 27-28 ani şi mi-aşi dori să îmi găsesc un băiat din Bucureşti, care să meargă bine deoarece eu mă deplasez mai greu. Doresc un băiat, cu vârsta între 28-30 ani, care să mă ajute şi pe care să pot să mă sprijin. Eu nu sunt o fată pretențioasă, dar băiatul să aibă un suflet mare şi să mă iubească. Pot fi contactată la tel. ***0769-770384 şi 0727-545617*** *sau e-mail:* ***maria_moinescu@yahoo.com***

Rog seriozitate!

Găbița

Mă numesc Găbița, creştină AZŞ, 44 ani, văduvă, vegetariană, doresc cunoştință cu un creşin adevărat, matur şi responsabil în vederea căsătoriei. Poate avea handicap fizic. Tel. ***0761-262368; 0754-078887; 0253-411148***

Topoleanu Vasile

Sunt născut pe 10 iulie 1943, sunt adventist şi doresc să cunosc tot adventistă, cu vârsta cuprinsă între 50-60 ani. Tel. ***0747-673975; 0761-858962; 0721-784177***

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Am 29 de ani, doresc să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbesc la telefon despre Cuvântul lui Dumnezeu sau alte lucruri. Tel. ***0734-750257***

Pop Grigore – Boiereni (Maramureş)

Aş dori să-mi fac mai mulți prieteni în singurătatea în care mă aflu. ***Pop Grigore, loc. Boiereni, nr. 115, jud. Maramureş.***

Galan Daniel – Bârlad

Am 30 de ani şi din 10.07.2005, în urma unui accident auto în Italia, am un handicap accentuat (merg în baston).

Aş dori să cunosc o fată cu vârstă apropiată, harnică, gospodină, sufletistă, descurcăreață, credincioasă, eventual cu un mic handicap. Pot fi contactat la ***0768-370675*** *sau ID de mess* ***daniel.galan30***

Popescu Alexandru – Dor Mărunt (Călăraşi)

Creştin adventist, 38 ani, ochi albaştri, 1,80 m înălțime, 70 kg. Doresc să cunosc o fată creştină, cu sau fără handicap, pentru prietenie - căsătorie.

Popescu Alexandru, str. Herghelia, com. Dor Mărunt, jud. Călăraşi, tel. 0720-154534

Adrian

Mă numesc Adrian, am 25 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi şi am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 şi 25 de ani şi care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Şovîrlean Jiva – Pojejena (Caraş-Severin)

Doresc să corespondez pe teme religioase, spirituale, cu toți oamenii din țara asta cărora le place Cuvântul lui Dumnezeu. Doresc să ajut cu sfaturi şi soluții pe acei semeni aflați n necazuri, suferințe, măcinați de prejudecăți, complexe, neputințe, pe cei aflați în grele încercări, pe cei timizi. Aştept să-mi spui ce ai pe suflet, lucruri pe care nu ai îndrăznit să le împărtăşeşti cuiva până acum!

Aşază-te în fața foii de hârtie şi, oricât de greu ți-ar fi, descarcă-ți amarul şi durerea, fă-ți curaj şi scrie-mi căci „Nimeni nu este singur!" Adresa mea ***Şovîrlean Jiva, loc. Pojejena, nr. 22, jud. Caraş-Severin, cod 327300***

Chersin Marian

Mă numesc ***Chersin Marian loc. Satu Mic nr 178, com Silindia, jud. Arad, cod 317330, tel. 0755-473918*** *şi doresc să corespondez. Doresc să iau legătura cu persoanele din Arad.*

Joițoiu Mihai – Plosca (Teleorman)

Am 20 de ani şi doresc să-mi fac cât mai mulți prieteni. ***0769-476759***

NOTĂ: ***Rog pe toți cei care doresc să corespondeze, atunci când îşi exprimă această dorință, să scrie şi un mic enunț, de câteva rânduri, care să conțină o scurtă prezentare: nume, hobby-uri, motive, etc., etc.***

Puneți-vă în locul celor ce citesc enunțurile şi doresc să corespondeze. Este normal ca enunțul să-i convingă să înceapă o corespondență bogată, însă dacă acesta este sărăcăcios întocmit, nespunând mai nimic despre cel ce solicită corespondență…

SUGESTIE: ***Cei care doriți să vă faceți prieteni şi vă exprimați frumoasa dorință de a coresponda, nu aşteptați să vi se scrie, ci începeți voi să scrieți (sau să sunați) celorlalți, care şi-au exprimat aceeaşi dorință!***